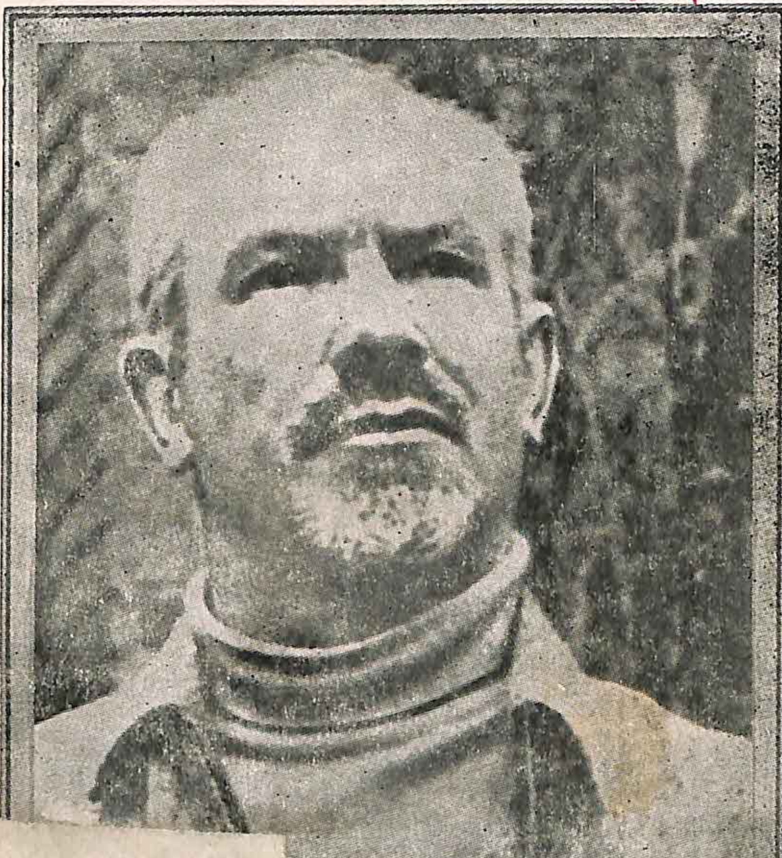
জনস্বাস্থ্য পুস্তকমালা—এক

পেটের অসুখ

ডাঃ তাপস সেন



নর্মান বেথুন জনস্বাস্থ্য আন্দোলন

শুভেচ্ছা

'নর্মান বেথুন জনস্বাস্থ্য আন্দোলন'-এর সঙ্গে আমি কিছুকাল যাবৎ পরিচিত। জীবিকাগত বিভিন্ন অবস্থানের কিছু ব্যক্তি জনস্বাস্থ্যের বিভিন্ন কর্মসূচী গ্রহণ করে বৃহত্তর জনগণকে এক আন্দোলনে সামিল করার উদ্দেশ্যে একত্রে কাজকর্ম শুরু করেছেন। এদের দৃঢ় বিশ্বাস, সমাজব্যবস্থায় মৌলিক পরিবর্তন আনার যে মূল সংগ্রাম, জনস্বাস্থ্য তথা জনবিজ্ঞান আন্দোলন তার এক সহায়ক ভূমিকা পালন করবে। বর্তমানে এদের প্রচেষ্টায় সীমাবদ্ধতা আছে, সামর্থ্য এদের সীমিত; কিন্তু এদের নিষ্ঠা আছে, আছে লক্ষ্যে পেঁছোনোর সংকল্প। বিনা দ্বিধায় বলতে পারি, আমি নিজেকে এদের আন্দোলনের এক শরিক বলে মনে করি। আমার প্রত্যয় এই যে ক্রমশই বেশী বেশী সংখ্যার সাধারণ মানুষের কাছে এই আন্দোলনের খবর পেঁছোবে এবং আন্দোলন ব্যাপ্তি পাবে।

বর্তমান প্রচেষ্টা এই লক্ষ্যে নর্মান ·বেথুন জনস্বাস্থ্য আন্দোলনের একটি প্রয়াস। সহজবোধ্য ভাষায় স্বাস্থ্য তথা বিভিন্ন আধিব্যাধির প্রাথমিক পরিচয় এবং তাদের প্রতিষেধ, ক্ষেত্র বিশেষে নিরাময়, সম্পর্কে কিছু প্রয়োজনীয়ন তথ্য জনগণের কাছে নিয়ে যাওয়াই এই প্রচেষ্টার লক্ষ্য। আমি অবগত হলাম, প্রতি দুই মাসে একটি করে পুস্তিকা এরা প্রকাশ করবেন। এই প্রকল্পে এরা পুরোপুরি নির্ভর করছেন নিজেদের সীমিত সামর্থ্য এবং জনগণের সহযোগিতার ওপর।

বর্তমান পুস্তিকার শিরোনাম 'পেটের অসুখ'। আন্দোলনের ঘোষিত লক্ষ্যের সঙ্গে সংগতি রেখেই প্রথম পুস্তিকার জন্য এই বিষয়বস্তু নির্বাচন করা হয়েছে বলে মনে হয়। সংখ্যাতত্ত্বের বিচারে উদরাময় বা পেটের অসুখ এবং অপুষ্টি তৃতীয় বিশ্বের তাবৎ দেশের জনমৃত্যুর প্রধান দু'টি কারণ। ভারতেই প্রতিবছর পাঁচ বছরের কমবয়স্ক প্রায় পনেরো লক্ষ শিশুর মৃত্যুর কারণ এই বিশেষ ব্যাধি। পুস্তিকাটি পড়ে যা আমার ভাল লেগেছে তা হল এই, আপাত বিচারে পেটের অসুখের উদ্ভব হয় অনুজীবের সংক্রমণ বা অন্য কারণে এবং তার প্রতিকার অতি অল্প আয়াসসাধ্য, একথা তো লেখক বলেছেনই, এই মারণ ব্যাধিটি আমাদের মধ্যে বহাল তবিয়তে বর্তমান থাকার প্রকৃত কারণ যে আর্থ-সামাজিক, তাও তিনি সুন্দরভাবে বিশ্লেষণ করেছেন। পুস্তিকাটি জনসমাদর পাবে বলে আমার ধারণা।

শ্রী রামনারায়ণ গোস্বামী
রাষ্ট্রমন্ত্রী, স্বাস্থ্য দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

15 জানুয়ারী, 1986

আমাদের কথা

'পেটের অসুখ' আমাদের প্রথম প্রকাশনা। এ কারণে এ পুস্তিকাটির ওপর আমাদের বিশেষ মমত্ববোধ রয়েছে। আজ এর তৃতীয় সংস্করণ প্রকাশকালে স্বাভাবিকভাবেই আমরা বিশেষভাবে আনন্দিত। বাধাবিপত্তির আঠারোটা দরজা পেরিয়ে 'জনস্বাস্থ্য প্রকাশন' তৃতীয়বর্ষ পদার্পণ করতে চলেছে খুব শিগগীরই। বিগত বছর দুই ব্যাপী ঐকান্তিক প্রচেষ্টায় আমাদের এই প্রকল্প এখন মোটামুটি নিজের পায়ে দাঁড়িয়েছে। পশ্চিমবঙ্গ এবং ভিনরাজ্যের বহু সহযোগী গণসংগঠন, পুস্তক বিক্রেতাবন্ধু ও শুভানুধ্যায়ীদের সহযোগিতায় প্রকাশিত পুস্তিকাগুলির বিক্রয়বৃদ্ধি, আমাদের অর্থনৈতিক দিক থেকে নিঃসন্দেহে স্থিতিশীল করেছে। এর জন্যে আমরা তাঁদের কাছে কৃতজ্ঞ।

বিজ্ঞানমনস্কতা ও গণতান্ত্রিক চেতনা পরস্পরের পরিপূরক—এই চিন্তায় আমরা বিশ্বাসী। আমরা এও জানি, স্বাস্থ্যসমস্যার মৌলিক কারণ সামাজিক বৈষম্য ও সাধারণ মানুষের গণতান্ত্রিক অধিকারহীনতার মধ্যে নিহিত। তাই আমাদের দায়িত্ব সাধারণের মধ্যে বিজ্ঞানমনস্কতা সৃষ্টি করার মধ্য দিয়ে গণতান্ত্রিক চেতনার বিকাশকে ত্বরান্বিত করা–নিঃসন্দেহে আমাদের সীমাবদ্ধ ক্ষমতার মধ্যে। এই প্রচেষ্টায় আমরা জন্মলগ্ন থেকেই নীতিনিষ্ঠ ও আপোষহীন থাকার চেষ্টা করেছি।

আনন্দের কথা, বিদায়ী বছরটিতে পশ্চিমবঙ্গ সহ সারাভারত জুড়ে বৈজ্ঞানিক চিন্তাচেতনার আরো বিকাশ ঘটানোর জন্য সর্বস্তরের মানুষকে সমবেত করে এক আন্দোলনের সূচনা হয়েছে। আমাদের সংগঠন এই প্রচেষ্টার ব্যাপক সাফল্যের জন্য শুভকামনাসহ 'সারা ভারত বিজ্ঞান জাঠা'-র পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য সংগঠনী কমিটিতে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করেছে এবং এ উপলক্ষে জনস্বাস্থ্য বিষয়ক পোস্টার ও স্লাইড তৈরীর জন্য আমাদের উপর ন্যস্ত দায়িত্ব সাধ্যানুযায়ী পালন করেছে। আমরা আশা করছি, গ্রামে, গঞ্জে, মফস্বল শহরগুলিতে এই আন্দোলন আরো অনেক ক্ষীণতোয়াকে স্রোতস্বিনী করবে—সংকীর্ণতাকে অতিক্রম করে মতাদর্শগত বলিষ্ঠতা ও গণতান্ত্রিক নমনীয়তার সাহায্যে। মধ্যযুগীয় ধ্যানধারণা ও কুসংস্কারের এই সমুদ্র উল্লঙ্ঘনের প্রচেষ্টায় সেতুবন্ধনে আমরাও কাঠবিড়ালীর মত পাথর ফেলে চলেছি।

বিজ্ঞান ও মানুষের কাছে আমাদের প্রতিশ্রুতি, আমরা এই প্রয়াসে আপোষহীন ভাবে অবিচল থাকবো। কাঠবিড়ালীর মত বিনয় এবং নীতিনিষ্ঠ প্রত্যয় আমাদের বাঁচিয়ে রাখবে। আমরা বেঁচে আছি, বেঁচে থাকবো।

12 ডিসেম্বর, 1987

সুখময় ভট্টাচার্য
কর্মসচিব

পেটের অসুখ

পোশাকী নাম 'উদরাময়', চলতি নাম 'পেটের অসুখ' আর হাল আমলে লোকে বলে 'আন্ত্রিক'। এই অসুখ শুধু এই দেশেই নয় সারা পৃথিবীতে শিশু মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। তৃতীয় বিশ্বের অপুষ্ট শিশুরা এই রোগে আক্রান্ত হয় সবচেয়ে বেশী। 1980 সালের হিসেব অনুযায়ী, প্রতি বছর তৃতীয় বিশ্বের দেশগুলিতে পাঁচ বছরের কম বয়সের প্রায় পঞ্চাশ লক্ষ শিশু অর্থাৎ প্রতি মিনিটে দশ জন করে শিশু, এই রোগে মারা যাচ্ছে—যার মধ্যে আমাদের দেশ ভারতবর্ষে মৃত্যুর পরিমাণ পনেরো লক্ষ। সারা পৃথিবীতে এই রোগে প্রাণত্যাগ করে সব মিলিয়ে সত্তর লক্ষ শিশু। সংখ্যাতত্ত্ব শুধু শিশুমৃত্যুর হিসেব দিলেও, বয়স্ক মানুষদের মৃত্যুর সংখ্যাও এই রোগে খুব একটা কম নয়। স্বাভাবিকভাবেই, এই রোগের ভয়াবহতার এমন শিহরণ জাগানো সংখ্যাচিত্রের পর নিশ্চয়ই এর প্রতিরোধের গুরুত্ব ও গভীরতা বোঝানোর জন্য কোনো বাড়তি কথা বলা নিষ্প্রয়োজন।

এই শতকের গোড়ার দিকে পশ্চিমী দেশগুলিতেও উদরাময় বা পেটের অসুখ একটি ভয়াবহ রোগ ছিল। নিজেদের সমৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে অজ্ঞতা দূর করে স্বাস্থ্যশিক্ষার মাধ্যমে সচেতনতা বৃদ্ধি ও শিশুর পুষ্টি এদেরকে এই রোগের অভিশাপ থেকে অনেকখানি মুক্ত করতে পেরেছে। বৈজ্ঞানিক অনুসন্ধান প্রমাণ করেছে যে আন্ত্রিক রোগকে সম্পূর্ণ প্রতিরোধ করা সম্ভব নিরাপদ পানীয় জল সরবরাহ ব্যবস্থা সুনিশ্চিত করে তথা বসবাসের পরিবেশ উন্নত করে। স্বাধীনতার চল্লিশ বছর পরেও আমাদের দেশের বর্তমান আর্থ-সামাজিক অবস্থায় সেই কাজ যে সম্ভব হয়নি এটা বোঝানোর জন্য নিশ্চয়ই প্রমাণের দরকার হবে না। আমরা এটাও জানি, সামাজিক ও অর্থনৈতিক সমস্যা কিভাবে এই রোগের ধারাবাহিক উপস্থিতিকে জিইয়ে রাখে, পরিস্থিতিকে আরো সংকটময় করে তোলে, আর মানুষের এই রোগগ্রস্ততার সুযোগ নিয়ে দেশী ও বিদেশী পুঁজি ওষুধ বিক্রির ব্যবসার মাধামে কোটি কোটি টাকা মুনাফা অর্জন করে।

তাই এমনি একটি পরিস্থিতিতে, আন্ত্রিক রোগের উপস্থিতির পশ্চাদ-ভাগে যে মৌলিক কারণগুলি আছে, সেগুলি নির্মূল করার লড়াই-এর পাশাপাশি আমাদের জানা দরকার কিভাবে এই রোগ থেকে আত্মরক্ষা করে সংগ্রামের ময়দানে থাকা যায়।

পেটের অসুখ কী ?

পেটের অসুখ বলতে আমরা সাধারণত বারবার পাতলা পায়খানা হওয়াকে বুঝি। স্বাভাবিকভাবেই প্রশ্ন জাগে—বারবার মানে কয় বার ? বড়দের ক্ষেত্রে এর উত্তর—যদি আপনি মনে করেন যে অন্য দিনের তুলনায় পায়খানা বেশী হচ্ছে এবং পাতলা হচ্ছে. তা হলেই সেটাকে পেটের অসুখ বলা যেতে পারে। শিশুদের ক্ষেত্রেও উত্তরটা মোটামুটি একরকমই। তবে **মনে রাখতে হবে যে বাচ্চার বয়স যখন খুবই কম, যেমন কয়েক মাস. তখন খুব স্বাভাবিকভাবেই সে ঘনঘন পায়খানা করে, তবে পরিমাণে সেটা অনেক কম। এটা ক্ষতিকর নয় এবং অস্বাভাবিক মাত্রার কিনা তা শিশুর মা-ই সঠিকভাবে বুঝতে পারেন।** পায়খানা বা মলের প্রকৃতি নানারকমের হতে পারে—সাধারণ পেটের অসুখের স্বাভাবিক রঙের পাতলা মল, কলেরার চাল ধোয়া জলের মত মল, আমাশয়ের আম বা আম-রক্ত মেশানো মল বা শুধুই আম-রক্ত।

পেটের অসুখ কেন হয় ?

পেটের অসুখকে বলা হয় জলবাহিত রোগ। অর্থাৎ এই অসুখের অণুজীব জলের মাধ্যমে সংক্রমণ ঘটায়। স্বাভাবিকভাবেই বছরের যে সময় গুলিতে পানীয় জলের অভাব ঘটে—যেমন গ্রীষ্মকালে বা প্রচণ্ড খরার সময় কিংবা বর্ষাকালে যখন অতিবৃষ্টিতে পানীয় জলের উৎসের সঙ্গে নালা-নর্দমা একাকার হয়ে যায়, সেই সময়ে গরীব মানুষ দূষিত জল পান করতে বাধ্য হয়। ফলে আন্ত্রিক রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটে।

যে কোন অসুখের ক্ষেত্রেই অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ ও অপুষ্ট শরীর রোগ জীবাণুর অবাধ বিস্তারের ক্ষেত্র প্রস্তুত করে। পেটের অসুখের ক্ষেত্রেও তার ব্যতিক্রম ঘটে না। আমাদের দেশের পেটের অসুখের মূল কারণ তাই অপুষ্টি, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ এবং অশিক্ষাজনিত অজ্ঞতা। পুষ্টিহীনতায় কি শিশু কি বয়স্ক সবারই শরীর খুব দুর্বল হয়ে পড়ে এবং শরীর তার নিজস্ব

প্রতিরোধ ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। আবার এই অসুখের ফলে খিদে কমে যায় এবং রোগ বেড়ে যাওয়ার কুসংস্কারজনিত ভয়ে ঠিকমত খাবারও রোগীকে দেওয়া হয় না। ফলে অপুষ্টি ও পেটের অসুখ অশুভ চক্রের মতো ঘুরে ঘুরে আসে। **আমাদের দেশে আন্ত্রিক রোগে আক্রান্তদের অধিকাংশই এই অশুভ চক্রের শিকার।**

জীবাণু বা ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণে পেটের অসুখ হতে পারে। এর ফলে শুধু পাতলা পায়খানা এমনকি পায়খানার সঙ্গে রক্ত ও মিউকাস বা আম পড়তে পারে। এই সময় রোগীর জ্বরও হতে পারে। এই সব জীবাণু অন্ত্রনালীকে আক্রমণ করে এবং শরীর থেকে জল ও বিভিন্ন লবণজাতীয় পদার্থ বের করে দেয়। ফলে পায়খানা পাতলা হয় এবং বারবার হয়।

শুধু জীবাণুই নয়, জীবাণুর চেয়ে অনেক ক্ষুদ্র যে ভাইরাস, তার আক্রমণেও এই অসুখ হতে পারে। **শিশুদের অধিকাংশ পেটের অসুখই ভাইরাসজনিত।**

অ্যামিবা, জিয়ার্ডিয়া বা কৃমির জন্য পেটের অসুখ হতে পারে। এ ধরনের অসুখের ক্ষেত্রে জলশূন্যতার চিকিৎসার পাশাপাশি কৃমি, অ্যামিবা বা জিয়ার্ডিয়ার চিকিৎসা করা উচিত।

খাদ্যে বিষক্রিয়া বা ফুড পয়জনিং-এর জন্যও পেটের অসুখ হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে সে খাবার যারা যারা খান, তাদের অনেকেই একই সঙ্গে আক্রান্ত হন।

কিছু কিছু খাবারে অনেকের অস্বাভাবিক এবং বিষম প্রতিক্রিয়া (এলার্জি) হয়। সে সব খাদ্য খেলেই তাদের পাতলা পায়খানা হতে পারে। নিজেদের অভিজ্ঞতার মাধ্যমেই নিজেদের সাবধান হতে হবে। **যেমন বহু শিশুর গরুর দুধ বা টিনের দুধে এলার্জি হয়। এক্ষেত্রে খেয়াল রাখতে হবে শিশু যাতে মায়ের বুকের দুধ পায়—বুকের দুধে কখনও এলার্জি বা বিরূপ প্রতিক্রিয়া হয় না।** আবার শিশুরা যে খাবারে অভ্যস্ত নয়, হঠাৎ করে সে খাবার তাকে দিতে নেই। তাদের অন্ত্রনালী পুরোপুরি বিকশিত না হওয়ার ফলে পেটের অসুখ হয়ে যেতে পারে। শিশুকে তাই যে কোন নতুন ধরনের খাবার খুব ধীরে ধীরে অভ্যাস করিয়ে নিতে হবে।

কিছু কিছু অসুখ যেমন—হাম, ম্যালেরিয়া, হুপিং কাশি, টাইফয়েড ইত্যাদি হলেও পাতলা পায়খানা হতে পারে। কিছু ওষুধ যেমন—অ্যামপি-সিলিন, কোষ্ঠকাঠিন্যের বিভিন্ন ওষুধ ইত্যাদি এই অসুবিধার সূত্রপাত করতে

পারে। এছাড়া, মানসিক দুশ্চিন্তার কারণেও কখনো কখনো পাতলা পায়খানা হয়।

আরো অনেক কারণে পেটের অসুখ হতে পারে। তবে উপরোক্ত কারণগুলি থেকেই আমাদের চারপাশের অধিকাংশ উদরাময় বা পেটের অসুখের উৎপত্তি ঘটে।

পেটের অসুখে কি হয়?

পেটের অসুখে প্রধানত পাতলা পায়খানা হয়। পাতলা পায়খানার সঙ্গে রোগীর বমি হতে পারে। কখনো কখনো এর সঙ্গে জ্বরও হতে পারে। পায়খানা ও বমিতে প্রচুর জল ও লবণ রোগীর শরীর থেকে বেরিয়ে যাওয়ায় জলশূন্যতা বা ডিহাইড্রেশান দেখা দেয়। এই জলশূন্যতা বড়দের চাইতে বাচ্চাদের ক্ষেত্রে অনেক বেশী ক্ষতিকর। জলশূন্যতায় রোগীর ঘন ঘন জলের পিপাসা হয়, প্রস্রাব কমে যায় বা একেবারে বন্ধ হয়ে যায়। মুখ ও জিভ শুকিয়ে যায়, চোখ গর্তে ঢুকে যায়, খুব ছোট বাচ্চাদের মাথার তালু বসে যায়, হাত-পা নীলচে হয়ে যায়, শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হয়, শরীর খুব দুর্বল হয়ে যায়, নাড়ি খুব দ্রুত এবং ক্ষীণ হয়ে যায়। জলশূন্যতা খুব বেশী হলে রোগী জ্ঞান হারিয়ে ফেলতে পারে এবং মারা যেতে পারে। অনেক সময় জলশূন্যতা বোঝার জন্য ডাক্তারবাবু দু' আঙুলে গায়ের বা পেটের চামড়া টেনে ধরে পরীক্ষা করেন। এভাবে গায়ের চামড়া টেনে ছেড়ে দিলে যদি আগের মত না হয়ে কুঁচকে থাকে, তাহলে বুঝতে হবে অবস্থা সংকটজনক।

রোগীর শরীরে জলশূণ্যতা কতখানি?

মৃদু	গুরুতর
1. পিপাসার্ত।	1. দুর্বলতাবশত জল পানে অপারগ।
2. সজাগ।	2. ঘুম ঘুম ভাব বা জ্ঞানহীন।
3. নাড়ী প্রায় স্বাভাবিক।	3. নাড়ী দুর্বল বা নাড়ীহীন।
4. প্রস্রাবের পরিমাণ স্বাভাবিক।	4. প্রস্রাবের পরিমাণ কম বা প্রস্রাব একেবারেই বন্ধ।
5. চামড়া টেনে ছেড়ে দিলে দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়।	5. চামড়া টেনে ছেড়ে দিলে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরতে দেরী হয়।

কি করতে হবে ?

পেটের অসুখ হলে যে জলশূন্যতা রোগীর শরীরে সৃষ্টি হয়, তা নিঃসন্দেহে জীবনের পক্ষে বিপজ্জনক, বিশেষতঃ শিশুদের ক্ষেত্রে। বিশেষজ্ঞের হিসেব অনুযায়ী এই রোগে মোট মৃত্যুর ষাট থেকে সত্তর শতাংশের প্রত্যক্ষ কারণ জলশূন্যতা। তাই জরুরী ভিত্তিতে চিকিৎসা শুরু করা খুবই প্রয়োজন। এই চিকিৎসার মূলনীতি হচ্ছে ঃ—

(ক) শরীর থেকে যতটা লবণ ও জল বেরিয়ে যাচ্ছে, তা পূরণ করা;

(খ যে কারণে পেটের অসুখ হয়েছে, তার চিকিৎসা করা;

(গ) শরীরের পুষ্টি রক্ষা করা এবং

(ঘ) স্বাস্থ্য শিক্ষা দেওয়া।

1. জলশূন্যতা ঠেকান ঃ

মনে রাখা দরকার, এই অসুখের মূল চিকিৎসা জলশূন্যতা ঠেকানো। এই কাজ দুই ভাবে করা যেতে পারে—

(ক) গ্লুকোজ-লবণ অথবা চিনি-লবণ অথবা গুড়-লবণের শরবৎ খাওয়ানো ঃ

দেখা গেছে লবণ জলে গ্লুকোজ মিশিয়ে খেলে শরীরে লবণ ও জলের পরিপূরণ দ্রুতগতিতে হয়। বিজ্ঞানীরা গ্লুকোজ-লবণের শরবৎ তৈরীর যে মিশ্রণের কথা বলছেন, তা হল ঃ—

সোডিয়াম ক্লোরাইড (খাবার লবণ)—	3·5 গ্রাম
সোডিয়াম বাইকার্বোনেট (খাবার সোডা)—	2·5 গ্রাম
পটাসিয়াম ক্লোরাইড—	1·5 গ্রাম
গ্লুকোজ—	20·0 গ্রাম

ওপরের মিশ্রণটি এক লিটার খাবার জলে গুলে নিয়ে পেটের অসুখের রোগীকে যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়াতে হবে। **এই মিশ্রণটি সাধারণত সমস্ত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাওয়া যায়। যদি কোন কারণে এই মিশ্রণটি সংগ্রহ করতে দেরী হয়, তবে ঘরেই এই শরবৎ (ডাইরিয়া মিক্সচার) তৈরী করে নিতে হবে। তৈরী করার পদ্ধতিটিও খুবই সহজ ঃ-**

চিনি—	আট চামচ
লবণ—	এক চামচ
খাবার সোডা—	আধ চামচ
পরিস্কার জল—	এক লিটার (বড় পাঁচ কাপ)

যদি শরবৎ এইভাবে তৈরী করতে কোন আর্থিক অসুবিধা হয়, তবে ভাতের ফ্যান ঠাণ্ডা করে তাতে লবণ মিশিয়ে রোগীকে খাওয়ানো যায়। এতেও একই উপকার হবে।



অনেকটা আন্দাজের ওপর নির্ভর করেই বাড়িতে শরবৎ তৈরী করতে হবে। এর ফলে বিভিন্ন উপকরণের পরিমাণ কিছু কম বা বেশী হয়ে যেতে পারে। তাতেও বিশেষ ক্ষতি হবে না। লবণের মাত্রা ঠিক হলে শরবৎ খেতে চোখের জলের মত নোনতা লাগবে—আমাদের দেশে কোন মা চোখের জলের স্বাদ জানেন না ?

আমরা মনে করি, গ্রাম পঞ্চায়েত, স্থানীয় স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠান কিংবা বিজ্ঞান ক্লাব ইত্যাদি সংস্থা গ্লুকোজ-লবণ বা চিনি-লবণের প্যাকেট তৈরী করে আঞ্চলিক ভিত্তিতে বিতরণ করতে এবং এলাকার মায়েদের এই শরবৎ তৈরী করা ও খাওয়ানো শেখাতে পারেন।

কিভাবে খাওয়াবেন ?

ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে প্রতি তিন চার মিনিট অন্তর ছোট দুই বা তিন চামচ গ্লুকোজ-লবণ বা ঘরে তৈরী শরবৎ খাইয়ে যেতে হবে। একসঙ্গে বেশী পরিমাণ দিলে বমি হতে পারে। রোগী যতটা খেতে চায়, ততটাই দেওয়া যেতে পারে। শিশুকে যখন খাওয়ানো হবে, **তখন কোলের মধ্যে বসিয়ে মাথার দিক উ‍ঁচু করে চামচ দিয়ে বা গ্লাস দিয়ে খাওয়ানো উচিত।** ফলে শিশু যদি বমিও করে তবে শ্বাসনালীতে প্রবেশ করার সম্ভাবনা কম থাকে।

বড় শিশু বা বয়স্করা যে কোন পরিমাণ গ্লুকোজ বা চিনি-লবণের শরবৎ নিজেদের ইচ্ছেমত খেতে পারে। **এই অবস্থায় রোগী যদি বমি করে, তাহলেও এই শরবৎ খাওয়ানো বন্ধ করা চলবে না।** যদিও কিছুটা বমির সঙ্গে বেরিয়ে যাবে তবুও বাকিটা ঠিকই শরীরে প্রবেশ করবে। জলশূন্যতা পরিপূরণ হলে বমি আপনা থেকেই কমে যাবে। বেশী বমি হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

পাতলা পায়খানা যতক্ষণ না বন্ধ হয় এবং জলশূন্যতার সম্পূর্ণ পরিপূরণ হয়ে রোগী স্বাভাবিক অবস্থায় যতক্ষণ না ফিরে আসে, ততক্ষণ এই শরবৎ খাইয়ে যেতে হবে। কোনমতেই তার আগে বন্ধ করা চলবে না।

(খ) ইনট্রাভেনাস (শিরার মধ্যে) স্যালাইন দেওয়া ঃ

একটা বিষয়ে জেনে রাখা দরকার যে পেটের অসুখের রোগীদের শতকরা পঁচানব্বই ভাগকে শুধুমাত্র পূর্বোক্ত শরবৎ খাইয়েই এবং অন্য কোন ওষুধ ছাড়াই সুস্থ করা সম্ভব। মাত্র পাঁচ শতাংশ রোগীদের বেলায়, যাদের জলশূন্যতা খুবই গুরুতর, তাদের শুরুতে শিরার মধ্যে স্যালাইন এবং পরে মুখ দিয়ে গ্লুকোজ-লবণের শরবৎ খাইয়ে চিকিৎসা করতে হয়। **যদি প্রথম অবস্থা থেকেই এই শরবৎ খাওয়ানো যায় তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এইরকম গুরুতর জলশূন্যতা হয় না।** ইনট্রাভেনাস স্যালাইন কোন পাশ করা ডাক্তারের নজরদারীতে কিংবা হাসপাতালে ভর্তি করে দেওয়ানো উচিত।

কখন হাসপাতালে নিয়ে যাবেন ?

সাধারণ নিয়ম হচ্ছে, গ্লুকোজ বা চিনি-লবণের শরবৎ ক্রমাগত খাইয়েও যদি চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে জলশূন্যতা না কমে, আটচল্লিশ ঘণ্টার মধ্যে যদি পায়খানা না বন্ধ হয়, কিংবা বারো ঘণ্টার মধ্যে প্রস্রাব না হয়, তাহলে অবশ্যই রোগীকে হাসপাতালে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।


পাতলা পায়খানা
হলেই দেরী না করে
মুখে খাওয়ার
স্যালাইন দিন
এক চিমটি
লবণ
এক
মুঠো গুড়
এক লিটার
(৫ কাপ) জলে
মেশান
স্যালাইন
খাওয়াতে শুরু করুন
রোগীকে খাবারও
দিতে থাকুন

2. পেটের অসুখের কারণকে নির্মূল করুন :

আগেই বলেছি, বিভিন্ন কারণে পেটের অসুখ হয়। অসুখের পিছনে যে কারণ তার উপযুক্ত চিকিৎসা না করলে বার বার ঘুরে ফিরে এই অসুখ হতে পারে। শিশুদের পেটের অসুখ অনেক ক্ষেত্রেই ভাইরাসঘটিত, যার জন্য কোন ওষুধের প্রয়োজন হয় না। অ্যামিবা, জিয়ার্ডিয়া, বিভিন্ন জীবাণু, কৃমি ইত্যাদি কারণে যদি পাতলা পায়খানা বা আমাশয় হয়, তবে ডাক্তারবাবুরা বিভিন্ন অণুজীবনাশক ও কৃমিনাশক ওষুধ দিয়ে থাকেন। **মনে রাখতে হবে, এইসব ওষুধের ভুল ব্যবহারে গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে এবং পরবর্তীকালে শরীরের ওপর ওইসব ওষুধের কার্যক্ষমতাও নষ্ট হতে পারে। অতএব ডাক্তারের পরামর্শ না নিয়ে কখনই এই সমস্ত ওষুধ ব্যবহার করা চলবে না।**

3. পুষ্টি রক্ষা করুন ও স্বাস্থ্য সচেতন হোন :

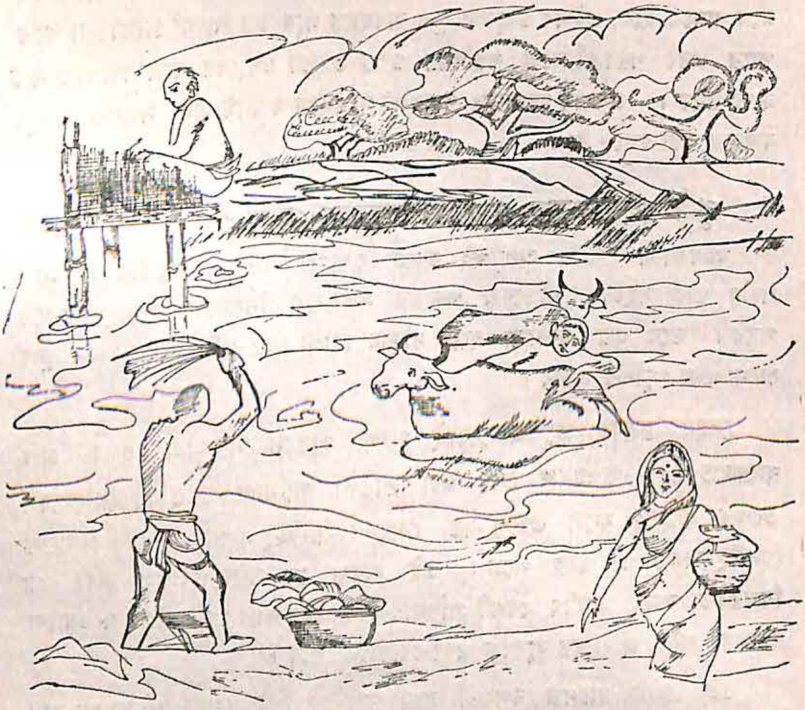
অধিকাংশ পেটের অসুখের জন্যই কোনো ওষুধের দরকার হয় না। শরীর তার সহজাত প্রতিরোধ ক্ষমতার সাহায্যেই নিজেকে রোগমুক্ত করতে পারে। তবে এর অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায় রোগী এবং পরিজনদের কিছু ভুল ধারণা এবং পুষ্টির অভাব।

যেমন, গ্রামের বহু মানুষেরই ধারণা পাতলা পায়খানা হলে জল খাওয়াতে নেই—খাওয়ালে সেই জল পাতলা পায়খানা আরও বাড়িয়ে দেবে। এরকম ধারণার ফলে জলশূন্যতা বেড়ে গিয়ে বহু সাধারণ পেটের অসুখের রোগীই সংকটাপন্ন হয়ে পড়ে। **এই ধারণা যে সম্পূর্ণ ভুল এবং এর বিপরীত কাজ অর্থাৎ বেশী পরিমাণ জল এবং শরবৎ রোগীকে খাওয়ানো দরকার, এটাই আমাদের বুঝতে এবং বোঝাতে হবে।**

এই একই ধারণার বশবর্তী হয়ে রোগীকে কিছু খেতে দেওয়া হয় না। রোগাক্রান্তদের ক্ষিদেও এমনিতে কমে যায়। ফলে রোগী ক্রমাগত দুর্বল হয়ে পড়ে। তাকে বুঝিয়ে বলতে হবে যে, শরীরের দুর্বলতা কাটাতে তার প্রয়োজনীয় খাবার খাওয়া উচিত। **কিছুক্ষণ পরপরই তাকে তার হজমের পক্ষে উপযোগী খাবার খাইয়ে যেতে হবে। আক্রান্ত শিশুদের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।** রোগী যদি ছোট শিশু, দুর্বল শিশু কিংবা দুর্বল দেহের বয়স্ক মানুষ হয়, তাহলে তাকে উপযুক্ত পরিমাণে আমিষ বা প্রোটিন জাতীয় খাবার খাওয়াতে হবে। যদি সে বমি করে ফেলে, তাহলে কম কম করে

বার বার খেতে দিন। পেটের অসুখ হলে ভাত, আলু, ডাল, পেঁপে পাকা বা কাঁচা কলা, সীম, বরবটি, পটল, করলা, চর্বি ছাড়া মাংস, মাছ ইত্যাদি খাওয়ানো যেতে পারে। কারো কারো দুধ খেলে পায়খানা বেড়ে যায়, সেক্ষেত্রে দুধ বাদ দিতে হবে।

মনে রাখবেন তেল, ঘি বা যে কোন চর্বি ও তৈলাক্ত খাবার পেটের অসুখে খাওয়া নিষিদ্ধ। অতি অবশ্যই মদ বা এ জাতীয় কোন কিছু পান করবেন না। এমনকি কোনও টনিকও খাবেন না।



রোগীকে এবং পরিবারের সবাইকে নিরাপদ পানীয় জল খেতে হবে। খাবার আগে পরিস্কার করে হাত-মুখ ধুয়ে ফেলতে হবে। খাবারে যাতে মাছি বা পোকামাকড় না বসে সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখা দরকার এবং যতটা সম্ভব টাটকা ও গরম খাদ্য খাওয়ার চেষ্টা করা উচিত। ফলমূল ধুয়ে খেতে হবে, রাস্তাঘাটের কাটা ফল রঙ্গীন জল (যা বেশীর ভাগ সময়েই দূষিত হয়) খাওয়া চলবে না। নিয়মিত স্নান করা ও নখ কাটার অভ্যাস করতে হবে। নিজেদের বাড়ী ও বাড়ীর আশপাশ যতটা সম্ভব পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে

হবে। পঞ্চায়েতের সহযোগিতায় গ্রামের সমস্ত পানীয় জলের উৎসকে, যেমন কুয়ো, পানীয় জলের পুকুর ইত্যাদি ব্লিচিং পাউডার দিয়ে নিয়মিত জীবাণুমুক্ত করা দরকার। বারোয়ারী পুকুরের জল খাবার জন্য ব্যবহার করা চলবে না। টিউবওয়েলের গোড়ার মাটি শুকনো রাখতে হবে—জল জমা থাকলে পরিস্কার করে নেওয়া দরকার। যদি গ্রামে বা শহরে পেটের অসুখের কোন ব্যাপক প্রাদুর্ভাব ঘটে, তাহলে উপরোক্ত ব্যবস্থাগুলি নেওয়া ছাড়াও বাড়তি সতর্কতা হিসাবে সম্ভব হলে পানীয় জল ফুটিয়ে খাবেন। রোগীর মল-মূত্র নির্দিষ্ট জায়গায় ধুতে হবে এবং তার ব্যবহৃত কাপড় সূর্যের আলোয় ভালো করে শুকোতে হবে। পরিস্থিতি অনুযায়ী, যতটা সম্ভব রোগীকে আলাদা রাখতে হবে।

আন্ত্রিক রোগ নিয়ে ব্যবসা ঃ

আজ থেকে কুড়ি বছর আগে 1967 সালে বিজ্ঞানীরা 'চিনি-লবণের শরবৎ খাওয়ানো'-কে পেটের অসুখের মূল চিকিৎসা হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করেন। বিখ্যাত বিজ্ঞান পত্রিকা 'ল্যানসেট' এই আবিষ্কারকে চিকিৎসাজগতে এই শতাব্দীর বৃহত্তম বিজয় বলে অভিহিত করেছিলেন। কিন্তু বিগত কুড়ি বছর ধরে এই প্রাণদায়ী চিকিৎসার সুযোগ সাধারণ মানুষের কাছে কতটা পৌঁছেছে ? অর্থনীতিবিদদের হিসেবে পাঁচ বছরের কম বয়সী পৃথিবীর মোট একশ কোটি শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় এই মিশ্রণ তৈরী করতে মোট খরচ হতে পারে ত্রিশ কোটি ডলার, যা ওষুধ ব্যবসায়ে নিয়োজিত মোট অর্থের শতকরা আধ ভাগেরও কম। কিন্তু এত অল্প আয়াসে রোগী ভাল হয়ে গেলে পেটের অসুখে অপ্রয়োজনীয় প্রচলিত ওষুধগুলি চলবে কি করে ? মানুষ যদি এই অসুখ থেকে আত্মরক্ষার মূল ওষুধ চিনে ফেলে, তবে তো ওষুধ কোম্পানীগুলির বহু বিজ্ঞাপিত পেটের অসুখ সারানোর অপ্রয়োজনীয় ওষুধ কেউ কিনবে না। অতএব বিভ্রান্তিমূলক প্রচার কর, ডাক্তারকে ওষুধের স্যাম্পেল আর বিভিন্ন উপঢৌকন দিয়ে তুষ্ট করে রাখ, যাতে এই অসুখ থেকে আরও মুনাফা অর্জন করা যায় জনজীবনের বিনিময়ে। এই কারণেই অধিকাংশ ওষুধ কোম্পানীই পেটের অসুখের নানা অপ্রয়োজনীয় ও ক্ষতিকর ওষুধ তৈরী করে, কিন্তু চিনি-লবণের মিশ্রণ তৈরী করে না। যে দু-একটি কোম্পানী চিনি-লবণের মিশ্রণ তৈরী করে, তারাও রঙচঙে প্যাকেটে ভরে পাতিলেবু বা কমলালেবুর গন্ধ সেই মিশ্রণে মিশিয়ে বহুগুণ দামে তা বিক্রী করে মুনাফার পাহাড় গড়ছে।

শেষের কথা ঃ

ভারত সরকার ঘোষণা করেছেন, '2000 সালের মধ্যে সকলের জন্য স্বাস্থ্য'-র ব্যবস্থা করবেন। অথচ স্বাধীনতার পরে প্রায় চার দশক কেটে যাওয়ার পরও গ্রামে গ্রামে নিরাপদ পানীয় জলটুকু পৌঁছয়নি। দেশনেতা বলেন, খাদ্যে দেশ স্বনির্ভর হয়েছে, অথচ আমাদের দেশের কচি শিশুরা অর্ধাহারে অনাহারে অপুষ্টিতে প্রতিদিন শুকিয়ে মরছে। এদেশের মিল মালিকদের গুদামে স্তূপীকৃত কাপড় অবিক্রিত হয়ে পড়ে থাকে, আর আমাদের মায়েরা বোনেরা উলঙ্গ অর্ধোলঙ্গ থাকে। শীতে, বর্ষায়, গ্রীষ্মে, খোলা আকাশের নীচে গৃহহীন মানুষেরা কুঁকড়ে কুঁকড়ে একটু একটু করে মরতে থাকে।

এ এক আশ্চর্য্য দেশ। পণ্ডিত মানুষেরা বলেন এ দেশ পৃথিবীর বৃহত্তম গণতন্ত্রের দেশ—যে গণতন্ত্র বড়লোককে আরও বড়লোক করে, গরীবকে করে আরো গরীব। যদি কেউ নির্লিপ্ত দার্শনিক উদাসীনতায় এই ব্যবস্থা মেনে না নেয়, এ সম্পর্কে প্রশ্ন তোলে, এ ব্যবস্থায় পরিবর্তন চায়, তবে সে বিপজ্জনক বলে চিহ্নিত হয়।

কিন্তু প্রশ্ন তো তুলতেই হয়। আমাদের স্বাস্থ্য তথা জীবনের জিম্মা যাদের হাতে ন্যস্ত, তাদের কাছে জিজ্ঞাসা তো রাখতেই হয়, পেটের অসুখ তথা যাবতীয় সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব কেন হয় শহরের বস্তিতে, শ্রমিকের ঝুপড়িতে, কৃষিজীবির পর্ণকুটিরে? প্রশ্ন করতে হয়, টেলিভিশান, কম্প্যুটার ইত্যাদি চোখ ধাঁধাঁনো সরঞ্জামের ব্যবস্থা করতে যত তৎপরতা, গরীব জনতার তৃষ্ণার জল নিরাপদ করার দিকে তার ভগ্নাংশটুকুও নেই কেন? যে উদরাময় দেশের পনের লক্ষ শিশুকে বাৎসরিক বলিদান নেয়, তা প্রতি-রোধের সহজ ব্যবস্থাগুলির বার্তা সরকারী প্রচারযন্ত্র, রেডিও, টেলিভিশান সংবাদপত্র, পুস্তিকার মারফৎ দেশের প্রান্তে উপান্তে পৌঁছয় না কেন? কেন সরকারী উদ্যোগ শেষ হয়ে যায় দু-চারটি মামুলি পোষ্টারে, যৎকিঞ্চিৎ কলেরা টীকা দেওয়ার ব্যবস্থাতে, যে টীকা নিরাপত্তার মিথ্যা আশ্বাস ছাড়া বিশেষ কিছুই দেয় না?

তাই, চিনি-লবণের শরবৎ পেটের অসুখে মৃত্যুর হাত থেকে আমাকে আপনাকে বাঁচাবে। কিন্তু এসব রোগের মূল যেসব আর্থসামাজিক কারণে নিহিত, সেগুলি নির্মূল করতে পারলে আমরা তো বাঁচবই, বাঁচবে আমাদের পরের প্রজন্ম।

নর্মান বেথুন জনস্বাস্থ্য আন্দোলন

নর্মান বেথুন জনস্বাস্থ্য আন্দোলন একটি গণসংগঠন। এই সংগঠন বিশ্বাস করে, সমাজের সকল আধিব্যাধির মূলোচ্ছেদ করতে আর্থ-সামাজিক অব্যবস্থার মৌল পরিবর্তন একমাত্র আবশ্যিক শর্ত। সঙ্গে সঙ্গে সংগঠন আরও বিশ্বাস করে, জনস্বাস্থ্য তথা জনবিজ্ঞান আন্দোলন সমাজ বদলের মূল লড়াইয়ের সঙ্গে অসমঞ্জস তো নয়ই, বরং এক সহায়ক উপধারা। তাই অনিবার্যভাবেই একজন সৎ জনস্বাস্থ্য কর্মীকে এক সৎ রাজনৈতিক কর্মী হতে হয়। বিপরীতে জনস্বাস্থ্য আন্দোলনে যুক্ত কোনও কর্মীরও কাজের মধ্য দিয়ে রাজনৈতিক ব্যক্তিত্বে উত্তরণ ঘটে। নর্মান বেথুন জনস্বাস্থ্য আন্দোলন স্বাস্থ্যকে সামাজিক প্রেক্ষাপটে দেখতে ও দেখাতে প্রয়াস চালায়, অস্বাস্থ্যের বিরুদ্ধে সংগ্রামের চেতনার উন্মেষ ও প্রসার ঘটাতে চায়। কারণ, একমাত্র সচেতন জনগণই সমাজদেহের মৌল পরিবর্তন সংঘটিত করতে পারে।

এই সংগঠনের আনুষ্ঠানিক সূচনা হয় 1983 সালের 4 মার্চ। শিক্ষক, চিকিৎসক, বিজ্ঞানী ও বিজ্ঞানকর্মী, সাংবাদিক, চাকুরিজীবি ইত্যাদি বিভিন্ন পেশা ও জীবিকাগত অবস্থানের কিছু মানুষ আমরা এই গণ-সংগঠনে আছি। **সদস্যদের সকলেই প্রগতিশীল মতাদর্শে বিশ্বাসী হলেও নর্মান বেথুন জনস্বাস্থ্য আন্দোলন কোন রাজনৈতিক দলের সঙ্গে যুক্ত নয়।** গণ-সংগঠনের রীতিনীতি অনুযায়ীই এটি চলে এবং জনস্বাস্থ্যে আগ্রহী যে কোন ব্যক্তির এখানে সাদর আমন্ত্রণ।

আমাদের কর্মসূচী ঃ

'জনস্বাস্থ্য আন্দোলনের রূপরেখা'-য় বর্ণিত আমাদের সংগঠনের উদ্দেশ্য ও লক্ষ্যের সুসংহত বাস্তবায়নের জন্য আমরা কয়েকটি নির্দিষ্ট প্রকল্প গ্রহণ করেছি। কাজ করতে গিয়ে লব্ধ অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে আমাদের প্রকল্পগুলির সংযোজন ও সংশোধন হচ্ছে। আপাতত যে প্রকল্পগুলি নিয়ে আমরা কাজ করছি এবং ভাবছি, তার কয়েকটি বিষয়ে কিছু বিস্তারিত জানানো হলো।

1. **জনস্বাস্থ্য প্রকাশন ঃ**

31 জানুয়ারী 1987 থেকে প্রতি দুমাস অন্তর আমরা নিয়মিত

'জনস্বাস্থ্য পুস্তকমালা' প্রকাশ করছি। কেবলমাত্র বিজ্ঞানসম্মত তথ্য দিয়ে **বাংলাভাষায় জনস্বাস্থ্য বিষয়ক ধারাবাহিক প্রকাশনার এটিই সর্বপ্রথম উদ্যোগ।** এই সিরিজের পুস্তিকাগুলির মাধ্যমে আমরা সাধারণ লেখাপড়া-জানা বাংলা-ভাষাভাষী জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্য চেতনা বাড়াতে চাই। আমাদের দেশের বেশীর ভাগ মানুষ যে সব অসুখে বেশী আক্রান্ত হন অথবা যে সব জনস্বাস্থ্য সমস্যায় তাঁরা বেশী বিব্রত, বিভ্রান্ত ও ক্ষতিগ্রস্ত হন এমন সব বিষয় নিয়ে সহজবোধ্য বাংলায় পুস্তিকাগুলি লিখছেন সমাজসচেতন কৃতী চিকিৎসক বন্ধুরা। শিক্ষার আলো যতদূর পর্যন্ত পেঁৗছেছে—শহর, শহরতলীর এবং বিশেষভাবে গ্রামের মানুষের কাছে জনস্বাস্থ্যের এমন অতিপ্রয়োজনীয় তথ্যগুলি আমরা পেঁৗছে দিতে চাই, যা জানলে তাঁরা নিখরচায় বা অল্প খরচে অনেক অসুখ-বিসুখের হাত থেকে নিজেরা বাঁচতে বা তাড়াতাড়ি সেরে উঠতে পারবেন। **তাঁরা চিকিৎসক না হয়েও এই পুস্তিকাগুলি পড়ে নিজের পরিবার, প্রতিবেশী এবং এলাকায় মানুষের স্বাস্থ্য সংরক্ষণে বড় ভূমিকা নিতে পারবেন।** যেখানে উপযুক্ত চিকিৎসক নেই অথবা তাঁর সাহায্য পেতে দেরী হবে, এরকম পরিস্থিতিতে কর্তব্য স্থির করতে আমাদের পুস্তিকার সহায়তা পাবেন। গ্রামের, পাড়ার ক্লাবের তরুণ-তরুণী, মহিলা সমিতি ও যুবসংগঠনের কর্মী, শিক্ষকবন্ধু এবং প্রতিটি রাজনৈতিক দলের কর্মী, যাঁরা সাধারণ মানুষের কাছাকাছি আছেন, তাদের সুখ-দুঃখের অংশীদার হয়ে জনগণের শ্রদ্ধা, প্রীতি ও ভালবাসা পান তাঁরা, আমাদের এই বইগুলিকে এক বিশেষ হাতিয়াররূপে ব্যবহার করতে পারবেন বলে আমরা আশা রাখি। বইগুলি নিয়ে আপনারা আলোচনাসভা, বৈঠক ইত্যাদি করুন। কোনও পুস্তিকার কোনও অংশ সম্পর্কে কিছু জিজ্ঞাসা থাকলে আমাদের লিখুন, আমরা চিঠির জবাব দেবো। এ প্রসঙ্গে আমরা আনন্দের সঙ্গে জানাচ্ছি যে কিছু বয়স্ক শিক্ষাকেন্দ্র আমাদের পুস্তিকাগুলি সাফল্যের সঙ্গে পাঠ্য হিসেবে কাজে লাগাচ্ছেন—অন্যান্য প্রথাবহির্ভূত শিক্ষাকেন্দ্রের পরিচালকদেরও আমরা বইগুলি পড়ানোর চেষ্টা করতে এবং তাঁদের অভিজ্ঞতা আমাদের জানাতে অনুরোধ করছি—যাতে আমরা প্রয়োজনীয় সংশোধন বা সংযোজন করতে পারি।

2. **জনস্বাস্থ্য বিষয়ক আলোচনাসভা, পোষ্টার, চলচ্চিত্র প্রদর্শনী এবং স্লাইড সহযোগে বক্তৃতা :**

স্বাধীনতার চল্লিশ বছর পরেও আমাদের এক বৃহৎসংখ্যক জনগণের কাছে ছাপা অক্ষর কোন অর্থ বহন করে না। সাক্ষরদের একটি বড় অংশও মুদ্রিত বক্তব্য সহজে গ্রহণ করতে পারেন না। এর সঙ্গে আছে আমাদের

অক্ষমতা—সহজ ভাষায় লিখতে না পারা। এই সব বাধা অতিক্রমের উদ্দেশ্যে আমরা বিভিন্নস্থানে জনস্বাস্থ্য বিষয়ে সভা, সমাবেশ, আলোচনাচক্র, প্রদর্শনী ইত্যাদিতে অংশ গ্রহণ করি। অভিজ্ঞতা থেকে আমরা জেনেছি আমাদের আয়োজিত সভার চেয়ে দলমত নির্বিশেষে বিভিন্ন গণসংগঠন, ক্লাব বা রাজনৈতিক দলগুলির শাখা সংগঠনের সাথে যুক্ত সভা বা তাদের আয়োজিত সভার মাধ্যমে আমরা আমাদের স্বকীয়তা বজায় রেখেও, আমাদের স্বল্প সামর্থের মধ্যে থেকে, অনেক বেশী লোকের কাছে আমাদের বক্তব্য পেঁছোতে পারছি। যেহেতু আমরা কেবলমাত্র বিজ্ঞানসম্মত বক্তব্যই বলি তাই কারা আমাদের ডাকলেন তাদের জাত-বিচারে আমরা উৎসাহী নই। আজ পর্যন্ত যারাই আমাদের আমন্ত্রণ জানিয়েছেন, তাদের সবার সভাতেই আমরা গিয়েছি এবং সব ক্ষেত্রেই সদর্থক আলোচনা হয়েছে। এই প্রকল্পের গুণগত মান ও ব্যাপকতা বাড়াতে আমরা পোস্টার, চলচ্চিত্র এবং স্লাইড প্রদর্শনী যোগ করছি। কিছু শিল্পী বন্ধু ডাঃ নর্মান বেথুনের জীবনী এবং আমাদের বক্তব্যভিত্তিক কিছু ছবি ও পোস্টার তৈরি করে দিয়েছেন। আমাদের এক সহকর্মী একটি ভাল অটোমেটিক স্লাইড প্রোজেক্টার আমাদের উপহার দিয়েছেন। এটি চালাতে 220 ভোল্ট বিদ্যুৎ সরবরাহের ব্যবস্থা থাকা দরকার।

প্রয়াত অগ্রজ জনস্বাস্থ্যকর্মী ডাঃ বিজয়কুমার বসু তাঁর শুভেচ্ছা ও সহযোগিতার নিদর্শন হিসেবে ডাঃ নর্মান বেথুনের সংগ্রামী জীবন কাহিনী নিয়ে চীনে তৈরি দুই ঘণ্টার পূর্ণ দৈর্ঘ্য 16 মিমি রঙীন চলচ্চিত্রের একটি প্রিন্ট আমাদের দিয়েছেন। জনমুখী কাজে আগ্রহী দর্শকদের এটি আকৃষ্ট করে। এই ফিল্ম দেখানোর জন্য উদ্যোক্তাদের 16 মিমি প্রোজেক্টারের ব্যবস্থা করতে হবে। এখনো পর্যন্ত আমরা এই ফিল্ম প্রদর্শনের জন্য কোনও অর্থ চাইছি না, কিন্তু এটি সংরক্ষণের জন্য আগ্রহী বন্ধুদের সক্রিয় সাহায্য ও পরামর্শ চাই। ভারতবর্ষে এই চলচ্চিত্রটির এটিই একমাত্র প্রিন্ট—এর আর একটি প্রিণ্ট করানো দরকার।

সভা, আলোচনাচক্র এবং প্রদর্শনীর আয়োজকদের কাছে আমাদের অনুরোধ, তাঁরা যেন অন্তত দিন পনেরো আগে নির্দিষ্ট আলোচ্য বিষয় এবং অন্যান্য জ্ঞাতব্য জানিয়ে আমাদের প্রস্তুত থাকতে সাহায্য করেন। শনি ও রবিবার এবং সাধারণ ছুটির দিন সভা করলে আমাদের সুবিধা হবে। যাতায়াত ভাড়া এবং প্রয়োজনে সাধারণ থাকা—খাওয়ার ব্যবস্থা উদ্যোক্তারা করবেন, আমরা এ আশা করি। এ ছাড়া, সক্রিয় সহযোগিতার নিদর্শনরূপে আমাদের কিছু পুস্তিকা

বিক্রয় বা সঙ্গতি থাকলে আর্থিক সাহায্য প্রত্যাশা করবো, অবশ্য এটা বাধ্যতা-মূলক নয়।

3. বহুমুখী গ্রামীণ জনস্বাস্থ্য কেন্দ্র ঃ

বাংলাদেশে আমাদের বন্ধুদের তৈরি 'গণস্বাস্থ্য কেন্দ্র' আজ দেশবিদেশে একটি পরিচিত নাম। আমাদের কিছু কর্মী একাধিকবার সেখানে গেছেন, থেকেছেন এবং তাদের কাজের সঙ্গে যুক্ত হয়েছেন। গণস্বাস্থ্য কেন্দ্রের অভিজ্ঞতা এবং আমাদের নিজস্ব চিন্তাধারার সংযোগে আমাদের এই প্রকল্প রচিত হচ্ছে। কৃষি খামার, পোলট্রি, মাছের চাষ, ডেয়ারী ইত্যাদিসহ গ্রাম-ভিত্তিক এই প্রকল্পে সাধারণ চিকিৎসা, স্বাস্থ্যবীমা, বিদ্যালয়, বৃদ্ধাবাস* ইত্যাদি থাকবে, এবং এর বড় একটি অংশ হবে কিশোর মনোরোগীদের চিকিৎসা ও সামাজিক পুনর্বাসন—যা পশ্চিমবঙ্গসহ পূর্বভারতের কোথাও নেই। নেশার ওষুধের ব্যাপক আক্রমণের পরিপ্রেক্ষিতে এই প্রকল্পের দ্রুত রূপায়ণ অত্যন্ত জরুরী। এই প্রকল্পের জন্য আমরা গ্রামাঞ্চলে বিঘা তিরিশ জমির সন্ধানে আছি। **কিশোর-কিশোরী মনোরোগীদেরর অভিভাবক-অভিভাবিকারা আমাদের এই প্রকল্পে সক্রিয়ভাবে যুক্ত হতে চাইলে যোগাযোগ করতে পারেন।**

4. রোগী চিকিৎসক সম্পর্ক ঃ

এটি একটি অত্যন্ত সংবেদনশীল সম্পর্ক। চিকিৎসকদের প্রতি রোগীর যেমন পূর্ণ আস্থা থাকা দরকার, চিকিৎসকেরও রোগীর প্রতি নিজ পরিজন-সুলভ মমত্বসহ দায়িত্বশীল হওয়া প্রয়োজন। এটা বাস্তব সত্য যে দুপক্ষ থেকেই সম্পর্কে দ্রুত অবনমনের কারণ ঘটছে। সামাজিক সম্পর্কের পরিবর্তন এজন্য কিছু পরিমাণে দায়ী হলেও চিকিৎসকদেরও আত্মানুসন্ধানের কিছু প্রয়োজন আছে। উন্নত দেশগুলিতে চিকিৎসা বিজ্ঞানে একটি বিশেষ মানের প্রশিক্ষণ না থাকলে চিকিৎসক হওয়া যায় না। অথচ আমাদের **দেশে চিকিৎসা ব্যবসায়ে যুক্ত বেশীর ভাগ লোকেরাই চিকিৎসা বিজ্ঞানে শিক্ষাগত যোগ্যতা নেই।** এ বিষয়ে রাজনৈতিক দল এমনকি বুদ্ধিজীবীরাও উদাসীন। এই সুযোগে কেন্দ্র ও রাজ্য সরকার এবং বিশ্ব-বিদ্যালয়গুলি গরীবের জন্য সস্তায় চিকিৎসার যুক্তি দেখিয়ে হোমিওপ্যাথি, আয়ুর্বেদ, সিদ্ধ, আকুপাংচার ইত্যাদিতে ডিগ্রি-ডিপ্লোমার ব্যবস্থা করে বিজ্ঞান-সম্মত চিকিৎসার দায়িত্ব এড়াতে চাইছেন এবং বিভ্রান্তি সৃষ্টি করছেন। এছাড়া আছেন বিপুল সংখ্যক হাতুড়ে চিকিৎসক, যাঁরা নিজেরাই নিজেদের শিক্ষক।

---

* বৈজ্ঞানিক সমাজবাদে বিশ্বাসী মুক্তমনের মানুষদের জন্য এধরণের কোনও আবাস এখনো তৈরি হয়নি। যে কটি আছে সেগুলি মূলত ধর্মভিত্তিক চিন্তা ও কাজকর্মের সাথেই যুক্ত। সমচিন্তা সম্পন্ন অগ্রজ বন্ধু—যারা বস্তুবাদী এবং কর্মজীবনের উপান্তে উপস্থিত, এ বিষয়ে তাদের পরামর্শ ও সহযোগিতা কামনা করি।

বিজ্ঞানসম্মত চিকিৎসা পদ্ধতিতে শিক্ষিত চিকিৎসক ছাড়া অন্যের হাতে চিকিৎসিত হলে বিপত্তি ঘটে। এর ফলে সাধারণ রোগী স্বাভাবিকভাবে সব চিকিৎসকদের ওপরই বিরূপ হয়, রোগী চিকিৎসকের এবং চিকিৎসার ওপর আস্থা হারায়—কোথাও শারীরিক নিগ্রহ পর্যন্ত ঘটে। অশিক্ষিত চিকিৎসা-ব্যবসায়ী যেমন তাঁর অজ্ঞতার জন্য রোগীর ক্ষতি করে, দুঃখজনক হলেও একথা সত্য যে চিকিৎসা বিজ্ঞানে প্রথাগতভাবে শিক্ষিত এবং উচ্চতর ডিগ্রিধারী চিকিৎসকদের গাফিলতিতেও অনেক রোগী ক্ষতিগ্রস্ত হন।

সাধারণ মানুষের স্বার্থরক্ষার সপক্ষে লড়াইয়ের অংশীদার হিসেবে আমরা সুস্থ ও যুক্তিনির্ভর রোগী-চিকিৎসক সম্পর্ক দৃঢ়তর করতে চাই। রোগী যদি কোন চিকিৎসকের প্রতি অন্যায় আচরণ করেন অথবা চিকিৎসকের অজ্ঞতা বা গাফিলতি যদি কোন রোগীর ক্ষতির কারণ হয়, এমন সব ক্ষেত্রে আইনগত ও অন্যান্য বিষয়ে পরামর্শ দেবার জন্য বিশিষ্ট বিচারপতি, আইনজীবী ও চিকিৎসকদের নিয়ে এই বিশেষ প্রকল্পে আমরা একটি গোষ্ঠি তৈরী করছি।

আপনি কিভাবে সাহায্য করতে পারেন ?

আমাদের সাংগঠনিক পরিচয় এবং প্রকল্পগুলি বিষয়ে জানার পর আপনিই ঠিক করবেন, আপনার ক্ষমতা এবং যোগাযোগের মাধ্যমে আমাদের কী সাহায্য করতে পারেন। আমরা যে যে সাহায্যের কথা উল্লেখ করছি, এর বাইরেও নিশ্চয়ই অনেক দিক থেকে আপনার সহযোগিতা আরও বেশী কার্যকর হতে পারে।

সহযোগী সদস্য ঃ

বার্ষিক পনেরো টাকা চাঁদায় আপনি আমাদের একজন সহযোগী সদস্য হতে পারেন। বিশেষ সুবিধা হিসেবে জনস্বাস্থ্য পুস্তকমালার বইগুলি সাধারণ ডাকযোগে পাবেন। বাড়তি তিরিশ টাকা পাঠালে 1986 ও 1987 সালের পুস্তিকাগুলিও পাবেন। রেজিস্টার্ড বুক পোস্টে পেতে চাইলে বাড়তি ডাকমাশুল পাঠাবেন।

আর্থিক সাহায্য ঃ

আজ পর্যন্ত আমরা কেন্দ্র বা রাজ্য সরকারের কাছ থেকে কোনো সাহায্য চাইনি এবং পাইনি। প্রাথমিকভাবে আমাদের নিজের পায়ে দাঁড়িয়ে এবং বন্ধুবান্ধবদের কাছে থেকে ক্ষুদ্র সাহায্য নিয়ে কিছু কাজ করে সরকারের কাছে আর্থিক সাহায্য দাবী করার মত বিশ্বাসযোগ্যতা অর্জন করতে চেয়েছি এবং ইতিমধ্যেই এ বিষয়ে আমাদের আশানুরূপ অগ্রগতি হয়েছে।

আমাদের কয়েকজন বন্ধু কয়েকটি পুস্তিকা প্রকাশে সহায়তা করেছেন এবং সেইসব পুস্তিকায় তাঁদের প্রতি আমরা কৃতজ্ঞতা স্বীকার করেছি। আপনিও আমাদের একজন এধরনের বন্ধু হতে পারেন। স্বল্পতম আর্থিক সাহায্যও আমাদের কাছে মূল্যবান।

পুস্তক বিক্রয় :

আমাদের পুস্তিকাগুলি উদ্দিষ্ট পাঠকদের কাছে পৌঁছে দেওয়ার সুব্যবস্থা এখনো করে ওঠা সম্ভব হয় নি। মফঃস্বলের প্রতিটি শহরে অন্তত একটি দোকানে বইগুলি বিক্রয়ার্থে রাখা দরকার। আমাদের আন্দোলনের প্রত্যেক সহযোগী নিজের এলাকার বইয়ের দোকান ও পত্র-পত্রিকার স্টলকে অনুরোধ করতে পারেন আমাদের বইগুলি রাখতে। বিক্রেতাদের স্বার্থে আমরা তাঁদের $33\frac{1}{3}\%$ কমিশন দিয়ে থাকি।

পত্র-পত্রিকায় বিজ্ঞাপন ও পুস্তক সমালোচনা :

আর্থিক সীমাবদ্ধতার জন্য আমরা পত্র-পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দিতে পারি না। আমাদের কিছু বন্ধু তাঁদের পত্রিকায় বিনা ব্যয়ে মাঝে মাঝে আমাদের পুস্তিকার বিজ্ঞাপন এবং অন্যান্য কাজের বিবরণ ও পুস্তক সমালোচনা প্রকাশ করে সহায়তা করেন। বিভিন্ন পত্র-পত্রিকায় আপনার যোগাযোগের মাধ্যমে আপনিও এ ধরনের সহায়তা করতে পারেন। আমাদের উদ্দিষ্ট পাঠকদের বৃহত্তম অংশ মফঃস্বলবাসী হওয়ায় মফঃস্বলের পত্র-পত্রিকার কাছে আমরা এ ধরনের সহায়তা প্রার্থী। সামাজিক দায়িত্ব পালনে তাঁদের সাহায্য আমাদের অনেকদূর এগিয়ে দিতে পারে। গণসংগঠনের সাথীরা তাঁদের সংগঠনের মুখপত্রের মাধ্যমে তাঁদের সদস্যদের এই পুস্তিকাগুলি কিনতে ও পড়তে উদ্বুদ্ধ করতে পারেন—এ বইগুলি তাঁদের স্বাস্থ্য সমস্যায় বিশেষ সহায়ক হওয়ায় সংগঠনের সামাজিক দায়িত্বও প্রতিপালিত হবে।

জনস্বাস্থ্য বিষয়ক আলোচনাসভা ও প্রদর্শনী :

নিজের নিজের এলাকায় ও সংগঠনে জনস্বাস্থ্য বিষয়ে আলোচনাসভা ও প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করে চিন্তা ও চেতনার বিকাশে সহায়তা করুন। এ বিষয়ে যদি আমাদের কোনো সাহায্য প্রয়োজন মনে করেন, আমাদের জানান।

আপনার মতামত জানান :

আমাদের উদ্দেশ্য এবং কর্মপন্থা বিষয়ে আপনার মতামত আমরা জানতে চাই। আপনার পরামর্শ হয়তো আমাদের প্রকল্পগুলিকে সুসংহত করতে এবং জনস্বাস্থ্য সমস্যার আরও প্রয়োজনীয় নতুনতর দিক নিয়ে ভাবতে ও কাজ করতে আমাদের উৎসাহিত করবে।

জনস্বাস্থ্য প্রকাশন

(নর্মান বেথুন জনস্বাস্থ্য আন্দোলনের একটি প্রকল্প)

পুস্তক তালিকা ঃ

পেটের অসুখ (৩-য় সং)	ডাঃ তাপস সেন	দুই টাকা
অপুষ্টি (২-য় সং)	ডাঃ গোপাল দাস	দুই টাকা
রোগ প্রতিরোধে টিকা (২-য় সং)	ডাঃ সমীর কুণ্ডু	দুই টাকা
এসব ওষুধ খাবেন না (২-য় সং)	ডাঃ সুখময় ভট্টাচার্য	দুই টাকা
কৃমি সংক্রমণ (২-য় সং)	ডাঃ সুব্রত ধর	দুই টাকা
রক্তাল্পতা (২-য় সং)	ডাঃ কমলেশ দাস	দুই টাকা
জ্বর	ডাঃ জ্ঞানব্রত শীল	দুই টাকা
কাশি	ডাঃ দুর্জয় দাস	দুই টাকা
প্রসঙ্গ ওষুধ	ডাঃ সুখময় ভট্টাচার্য	ছয় টাকা
জলবাহিত রোগ	ডাঃ রণবীর পাল	দুই টাকা
মশকবাহিত রোগ	ডাঃ শতদল দাস	দুই টাকা
চিকিৎসা না বিভ্রান্তি ?	ডঃ পি. জি. রায়	দুই টাকা
জনস্বাস্থ্য আন্দোলনের রূপরেখা (২-য় সং)	শ্রী কালিদাস সমাজদার ও শ্রী বিশ্বজিৎ দত্তগুপ্ত	দুই টাকা
People's Health Movement —A Manifesto		দুই টাকা

দুমাস পর পর নতুন নতুন বিষয় নিয়ে আমাদের পুস্তিকা প্রকাশিত হয়।

প্রাপ্তিস্থান ঃ

কলিকাতা— বুক মার্ক, নিউ বুক সেণ্টার, মণীষা গ্রন্থালয়, ওয়েস্ট বেঙ্গল ভলাণ্টারী হেলথ এ্যাসোসিয়েশন, পিপলস বুক সোসাইটী, পাতিরাম, কথাশিল্প, শৈব্যা পুস্তকালয় এবং আমাদের কাছে।

নদীয়া — প্রগতি বার্তা, 6/119 কল্যাণী।
বিজ্ঞান দরবার, কাঁচড়াপাড়া।

হুগলী — চিনসুরা সায়েন্স ক্লাব, নতুন বাজার, চুঁচুড়া।

মুর্শিদাবাদ— মুর্শিদাবাদ জিলা বিজ্ঞান পরিষদ,
11/3/এ, কে. কে. ব্যানার্জী রোড, গোরাবাজার, বহরমপুর।

ত্রিপুরা — জ্ঞান বিচিত্রা, 10 জগন্নাথ বাড়ি রোড, আগরতলা।

এছাড়া যে কোনও প্রগতিশীল বইয়ের দোকানে খোঁজ নিন।

জনস্বাস্থ্য পুস্তকমালাঃ এক □ মূল্যঃ দুই টাকা

লেখক পরিচিতি ঃ ডাঃ তাপস সেন গ্রামাঞ্চলে কর্মরত একজন সমাজ সচেতন তরুণ চিকিৎসক এবং জনস্বাস্থ্য আন্দোলনের অগ্রণী সংগঠক।

১৬-৭

॥ কৃতজ্ঞতা স্বীকার ॥

1986 সালের 31 জানুয়ারী আমাদের প্রথম পুস্তিকা "পেটের অসুখ"-এর উদ্বোধনের মাধ্যমে "জনস্বাস্থ্য প্রকাশন"-এর যাত্রা শুরু। এ উপলক্ষে ঐ দিন কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের শতবার্ষিকী হলে অনুষ্ঠিত "জনস্বাস্থ্য আন্দোলনের রূপরেখা" শীর্ষক আলোচনাচক্রে উপস্থিত থেকে অধ্যাপক সুশীল মুখোপাধ্যায়, ডাঃ ভাস্কর রায় চৌধুরী, ডাঃ গৌরীপদ দত্ত, শ্রী ভবতোষ রায়, শ্রীঅজিত বাগ, শ্রীমতী রেখা গোস্বামী, সৃজন সেন, ডঃ বিনায়ক দত্ত রায়, প্রমুখ জনজীবনের বিভিন্ন অংশের শতাধিক নেতৃস্থানীয় প্রতিনিধি আমাদের উদ্যোগকে সমর্থন জানিয়ে সার্বিক সহযোগিতার প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন। আমাদের প্রস্তুতি পর্বে পরামর্শ দিয়েছেন প্রয়াত অগ্রজ জনস্বাস্থ্যকর্মী ডাঃ বিজয় কুমার বসু ও শ্রী রামনারায়ণ গোস্বামী। পরবর্তী সময়ে ডাঃ দীপক চন্দ, ডাঃ অম্বরীশ মুখোপাধ্যায়, শ্রীনেপাল মজুমদার, শ্রীমতী রূপশ্রী দত্ত, ডাঃ ধীরেন্দ্রনাথ গঙ্গোপাধ্যায়, শ্রীকমল বসু, শ্রীগোপাল হালদার, ডাঃ অনিল কুমার সাহা, ডঃ বাসন্তী দুলাল নাগ চৌধুরী, শ্রীপান্নালাল দাসগুপ্ত, শ্রীজ্ঞানধীর শর্মা সরকার, শ্রী অন্নদাশংকর রায় সহ অনেক বন্ধু, বিজ্ঞান ক্লাব, গণ-সংগঠন, পত্র-পত্রিকা ও পুস্তক বিক্রেতা তাঁদের শুভেচ্ছা ও সহযোগিতা দিয়ে আমাদের অগ্রগতির পথ সুগম করেছেন। আগামী দিনে আরও অনেক নতুন শুভার্থীর সহযোগিতা পাবার আশা সহ "পেটের অসুখ"-এর তৃতীয় সংস্করণ প্রকাশ ও "জনস্বাস্থ্য প্রকাশন"-এর দ্বিতীয় বর্ষ-পূর্তি সমাগমে আমাদের শুভার্থীদের ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাই।

বিশেষ সূচনা ঃ 1988 সালের জন্য সদস্যপদ নবীকরণ করুন।

যোগাযোগের ঠিকানা ঃ

কর্মসচিব, নর্মান বেথুন জনস্বাস্থ্য আন্দোলন,
ইউনিভার্সিটি কলেজ অফ মেডিসিন, কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়,
244-বি, আচার্য জগদীশচন্দ্র বসু রোড, কলিকাতা-700 020

'জনস্বাস্থ্য প্রকাশন'-এর পক্ষে ডাঃ জ্ঞানব্রত শীল কর্তৃক প্রকাশিত এবং বেঙ্গল জব প্রেস 1/5/1এ, প্রেমচাঁদ বড়াল স্ট্রীট, কলিকাতা 700012 হইতে মুদ্রিত।